

# CULTIVO DE ERVAS

As ervas apresentam benefícios medicinais, visuais, ambientais e culinários. Em geral, são de baixa manutenção, exigindo pouca água uma vez estabelecidos. Eles tendem a atrair pragas mínimas. Muitas ervas crescem bem em ambientes fechados ou ao ar livre!

## CRESCIMENTO AO AR LIVRE

**A. LUZ:** muitas ervas requerem pelo menos seis horas de luz solar direta por dia. Quanto mais luz solar suas ervas recebem, mais óleo se desenvolve e mais forte o sabor e o aroma de sua planta. Os locais que recebem luz voltada para o sul ou oeste são os melhores para o cultivo de ervas. Se não receberem luz suficiente diariamente, as plantas podem ficar mais finas e fracas.

**B. ÁGUA:** molhe o solo ao redor da base da planta para que fique úmido a uma profundidade de aproximadamente 8 polegadas uma vez por semana. Isso é para garantir que as raízes da planta recebam água suficiente.

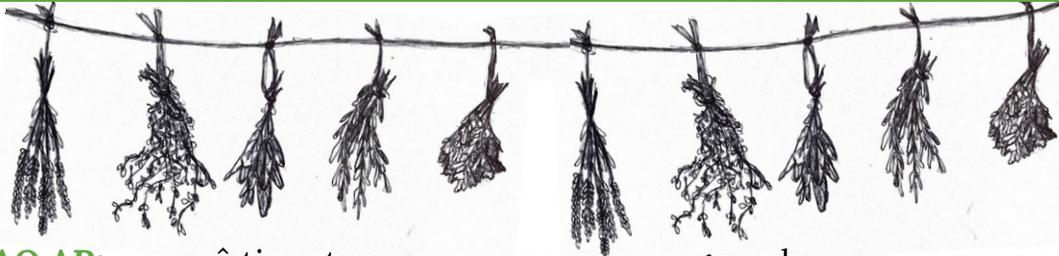
**C. COLHEITA:** você pode colher as ervas durante a estação de crescimento cortando o terço superior de um raminho de planta. Muitas ervas terão o sabor mais proeminente se colhidas pouco antes da floração. As horas do meio da manhã são o momento ideal para colher as ervas porque o orvalho geralmente acaba de secar, o que contribui para um maior teor de óleo.



# CRESCIMENTO NO INTERIOR

Para cultivar ervas, é melhor ter janelas voltadas para o sul. Se as suas janelas não forem voltadas para o sul, considere cultivar ervas que possam tolerar a luz solar indireta, como hortelã, louro, alecrim, tomilho, erva-cidreira e estragão. Pode ser necessário girar seus vasos de ervas para que as plantas cresçam de forma consistente. Tente manter as temperaturas internas entre 55-70° F para plantas de ervas saudáveis.

# PRESERVAÇÃO



4-5 hastes por pacote para preservação

**SECAGEM AO AR:** se você tiver tempo e espaço, a secagem de suas ervas ao ar é uma ótima opção. Um processo de secagem mais lento e demorado ajuda a conservar o sabor da erva. Primeiro, lave suavemente suas ervas em água e deixe-as secar. Em seguida, pegue 4-5 hastes e enrole-as com barbante e pendure-as de cabeça para baixo em uma sala quente, escura, seca e bem ventilada. As folhas levarão de 7 a 14 dias para secar.

**MICRO-ONDAS:** usar o micro-ondas em suas ervas pode ser uma boa opção de preservação se você tiver tempo limitado. Embora você possa perder alguns óleos, o micro-ondas é um método de secagem eficiente. Primeiro lave as ervas em água e deixe-as secar. Em seguida, retire as folhas das hastes e coloque-as em uma placa. Coloque a placa em microondas em intervalos de 15 segundos até que as ervas estejam completamente secas. Você pode ter que experimentar as configurações do micro-ondas até encontrar configurações que seque adequadamente as ervas.

**ARMAZENAMENTO:** quando as folhas da erva estiverem secas, retire-as dos caules (se ainda não tiver feito). Coloque as folhas das ervas em um recipiente hermético e feche o recipiente. Em seguida, armazene as ervas em um local fresco, escuro e seco por até um ano.

**CONGELAMENTO:** encha cada seção de uma bandeja de cubos de gelo até a metade com folhas de ervas. Em seguida, despeje o óleo sobre toda a bandeja de cubos de gelo até cobrir suas ervas. Coloque a bandeja no freezer e use conforme necessário. Considere congelar pequenas quantidades porque as ervas não podem se recongeladas após serem descongeladas.

**Fontes:** UMass Center for Agriculture, Food, and the Environment, Missouri Botanical Garden, University of Minnesota Extension, Penn State Extension. Ilustrações de Olivia Golden.